EA791A-41 [多機能]歩数計　取扱説明書

このたびは当商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
使用に際しましては取扱説明書をよくお読みいただきますようお願いいたします。

◆仕　様

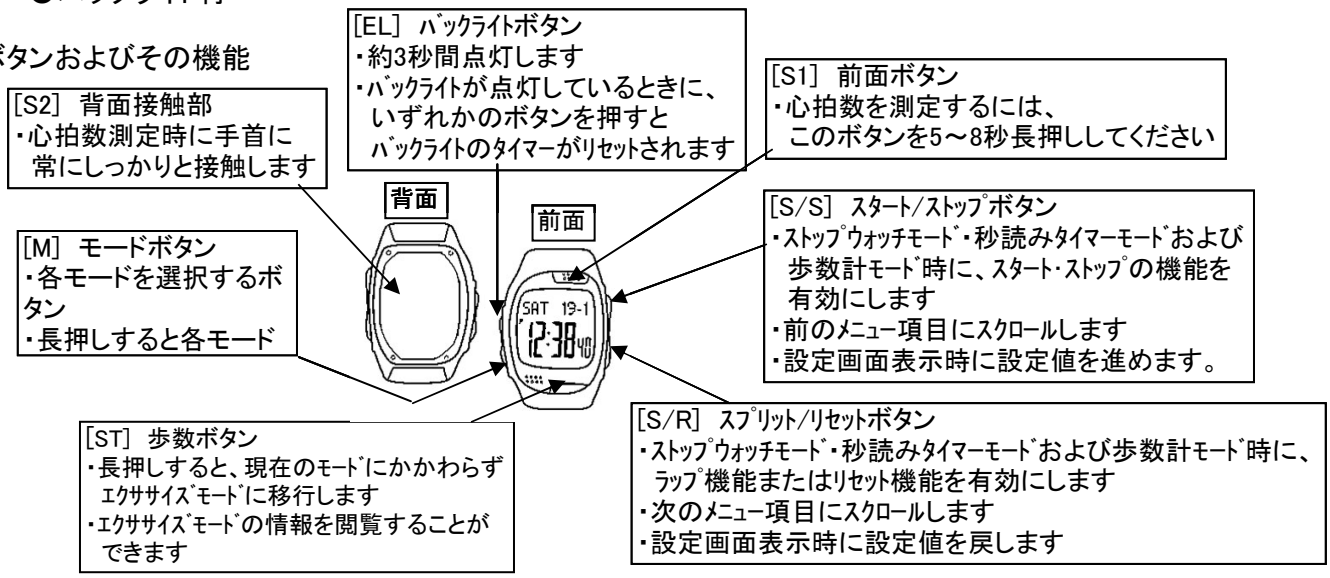
●表示内容

ホームタイム表示、デュアルタイム表示モード…自国とサブ（ワールドタイム）の表示が可能（切替式）
例えば、日本とアメリカとか日本とフランスのように2国の時間が表示できます
時間表示方法：AM、PM、時間、分、秒
時間制：12時間または24時間
カレンダー：月、日、曜日の表示（うるう年および曜日を考慮した自動カレンダー機能付）
アラームモード…毎日のアラーム、毎時間チャイムの設定が可能、アラーム音：30秒
ストップウォッチモード…最小表示単位：1/100秒、測定範囲：23時間59分59秒
秒読みタイマーモード…最長23時間59分59秒設定可能、最小表示単位：1秒
歩数計モード
歩数測定…0～345,600歩/1日、表示可能歩数範囲…0～999,999歩
エクササイズタイマー…最長24時間、距離計測…0～400km、速度計測…45km/時間
メモリー機能…1日の記録(7日分)1週間の記録（10週間分）保存可能です
心拍数測定…計測範囲：43～200bpm、心拍範囲設定、心拍数範囲警報設定可能

●電　源…ボタン電池（CR2032）：付属

●バックライト付

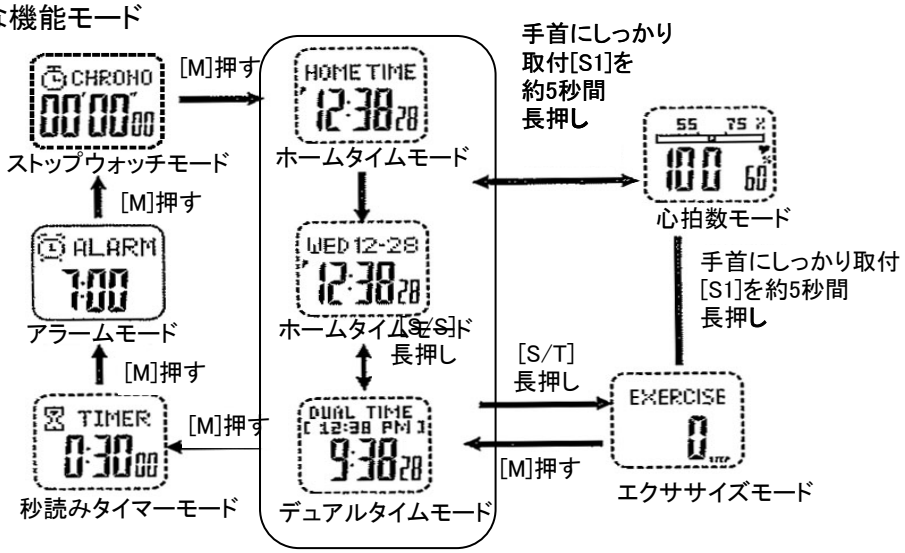
1.ボタンおよびその機能



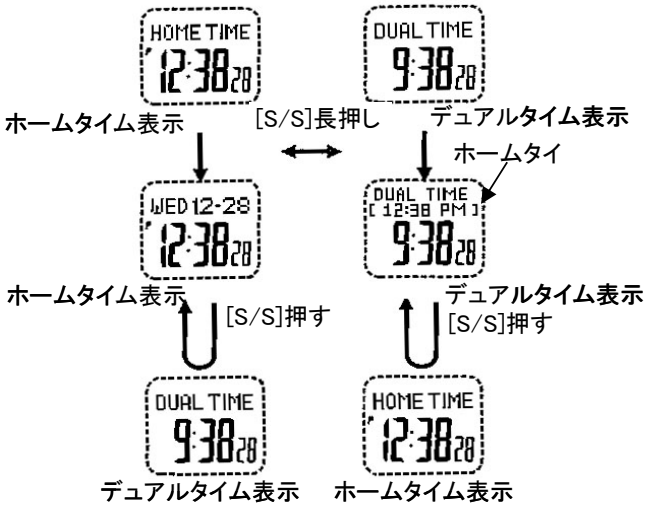
注）●操作の詳細は各設定モードでご確認ください。

●使用する前に個人データーを設定してください。設定せずに使用するとエクササイズモードの機能が一部正常に働かない場合があります。　（4-⑧をご参照ください）

2.主な機能モード

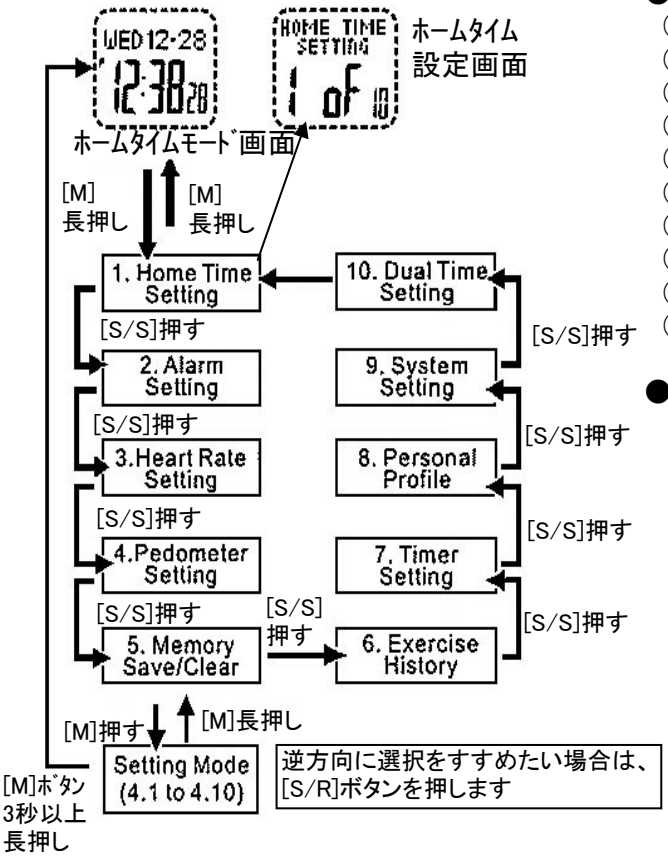


3.ホームタイムモード（ホームタイム表示・デュアルタイム表示）



●ホームタイム表示
・ホームタイムの曜日・日付が一段目に表示されます
・現在の時刻（時・分・秒）が2段目に表示されます
●デュアルタイム表示
・ホームタイムが1段目に表示されます
・デュアルタイム（時・分・秒）が2段目に表示されます
●ホームタイムとデュアルタイムの表示切替方法
・デュアルタイムを表示するには、ホームタイムモードで[S/S]ﾎﾞﾀﾝを約2秒間押してください
・ホームタイムを表示するには、デュアルタイムモードで[S/S]ﾎﾞﾀﾝを約2秒間押してください
・ホームタイムとデュアルタイムの表示を切替るには[S/S]ﾎﾞﾀﾝを約2秒間押してください

4.クイック設定モード（10種類の設定）

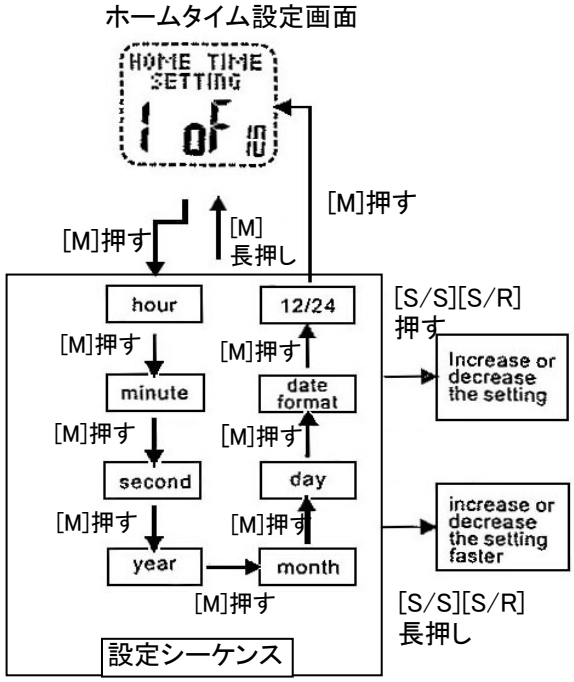


●以下の10種類の設定をすることができます
①ホームタイム設定
②アラーム時刻設定
③心拍数設定
④歩数計設定
⑤メモリー保存・消去
⑥エクササイズ設定
⑦タイマー設定
⑧個人データー設定
⑨システム設定
⑩デュアルタイム設定

●設定を選択する
・設定を選択するには、ホームタイムモードで[M]ﾎﾞﾀﾝを長押ししてください
・[S/S]・[S/R]ﾎﾞﾀﾝを押し、設定1～10の表示を選べます
・目的の設定項目が表示されると[M]ﾎﾞﾀﾝを押して設定作業を行ないます
・全ての設定が終了すると[M]ﾎﾞﾀﾝﾝを3秒以上長押しし ホームタイムモード画面に戻します

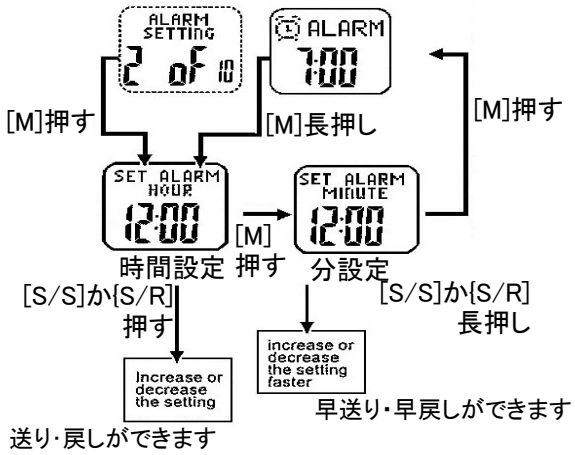
4-① **クイック設定モード　ホームタイムを設定する**

●ホームタイム設定方法
・ホームタイムモード時に[M]ﾎﾞﾀﾝを長押しし、ホームタイム設定画面を呼び出します
・ホームタイム設定画面が表示されると[M]ﾎﾞﾀﾝを、押し時・分・秒・年・月・日・曜日・12/24時間制を選択し、設定します
・点滅している数字を変えることができます
・[S/S]ﾎﾞﾀﾝで増加、[S/R]ﾎﾞﾀﾝで減少できます
・全て設定が完了すると[M]ﾎﾞﾀﾝを3秒以上長押しすると元に戻ります



4-② クイック設定モード　アラーム時刻を設定する

アラーム設定画面　アラームモード画面



●アラーム時刻設定方法
- ・アラームモード画面またはアラーム設定画面を呼び出し[M]ボタンを押します
- ・時・分の順番で設定することができます
- ・点滅している数字を変えることができます
- ・[S/S]ボタンで送り、[S/R]ボタンで戻します
- ・全て設定が完了すると[M]ボタンを押してください

＊アラーム機能をオフにする場合は、アラームモード画面で[S/S]ボタンを押してください

4-③ クイック設定モード　心拍数設定

心拍数設定画面

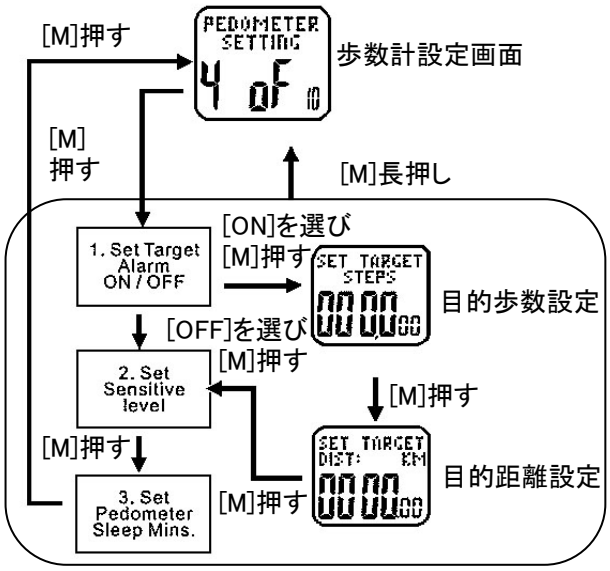
●心拍数の設定
詳しくは5-①をご覧ください

4-④ クイック設定モード　歩数計設定

●歩数計の設定
- ⅰ 目標アラームのON/OFF
- ⅱ 感度レベル
- ⅲ歩数計スリープ

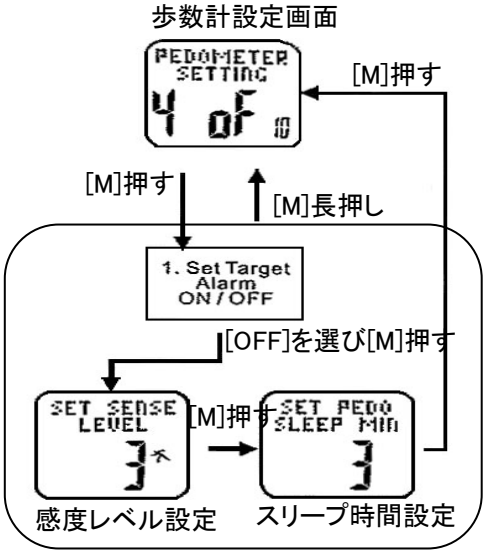
が設定できます

● ⅰ 目標アラームの設定
- ・ご自分のエクササイズに合わせ歩数および距離を設定します
- ・「Set Target Alarm ON/OFF」画面で[ON]を選び、[M]ボタンを押し目標歩数を設定します
- ・[M]ボタンを押し、目標距離を設定し、[M]ボタンを押し感度レベル設定に移ります
- ・「Set Target Alarm ON/OFF」画面で[OFF]を選び、[M]ボタンを押すと感度レベル歩数計スリープ設定へ移ります



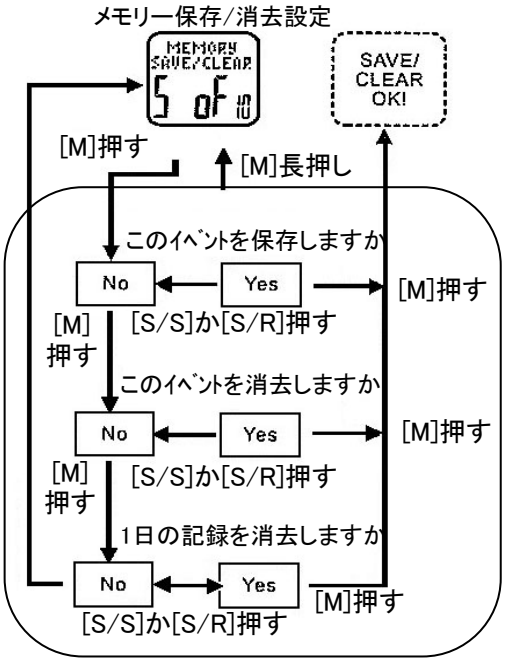
● ⅱ 感度レベルと歩数計スリープの設定
- ・感度レベル…歩数計のユーザーの歩く速度または走る速度に合わせ、調整・設定します
- ・スリープ時間…一歩も歩数が検出されなかった場合に、歩数計がスリープモードに移行するまでの待ち時間を設定します
- ・感度レベル設定
  目標アラームを設定後もしくは「Set Target Alarm ON/OFF」画面で[OFF]を選びます[S/S]または[S/R]ボタンで選べます
- ・スリープ時間設定
  感度レベル設定後設定します
  [S/S]ボタンで増加、[S/R]ボタンで減少できます
- ・設定が完了すると[M]ボタンを押して元に戻ります

歩数計設定画面



＊適切な感度レベルを決定するには、歩数計モードで
ビープ音がなり始めるまで実際に歩くか、走ってください
ビープ音が歩く速度または走る速度と一致している場合はそのレベルを選択してください
ビープ音が歩く速度または走る速度と一致していない場合は他のレベルを試してください

4-⑤ クイック設定モード　メモリー保存と消去の設定



●保存、消去可能なデーターとは
・1日の記録…今日現在の1日の記録

●エクササイズデーターを保存、消去する
・メモリー保存/消去設定画面で[M]ﾎﾞﾀﾝを押し
設定画面に移行します

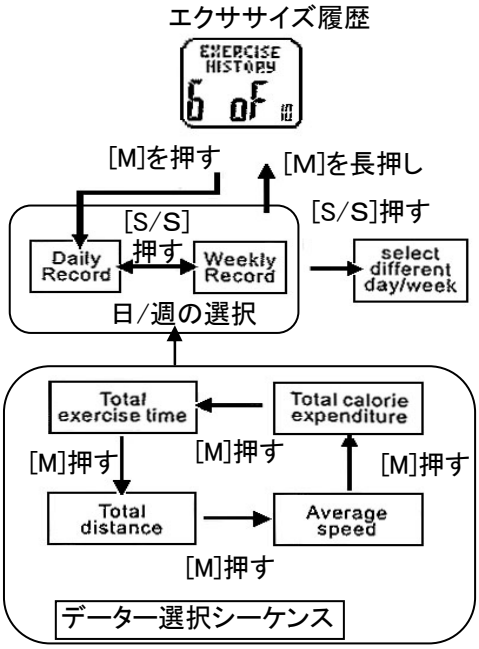
＊エクササイズデーターが取得されなかった場合は、『ｲﾍﾞﾝﾄ保存』『ｲﾍﾞﾝﾄ消去』の画面は表示されません

・[S/S]か[S/R]のﾎﾞﾀﾝを押し、『YES』か『NO』を選択します
・[M]ﾎﾞﾀﾝを押し、『保存』か『消去』かを選択します
・設定が完了すると[M]ﾎﾞﾀﾝを押し、元に戻ります。

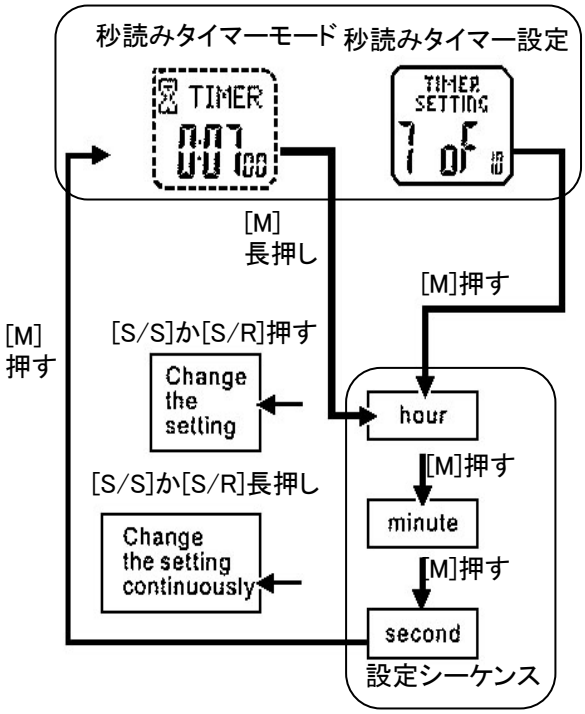
＊設定が完了すると、データはその日のメモリーに累積されます
保存されていないイベントはその日の夜の12時(午前0時)に
なると自動的にその日のメモリーに累積され、エクササイズ
モードは次の日の記録をとるためリセットされます

4-⑥ クイック設定モード　エクササイズ履歴の設定

●本体に記録されているデーターを閲覧することができる
モードです
エクササイズ履歴設定画面に移行し、[M]ﾎﾞﾀﾝを押します
・1日のデータか1週間のデータかを[S/S][S/R]ﾎﾞﾀﾝで
選びます
・希望に記録タイプが選択されたら、[S/S]ボタンを押し、
閲覧した日または週を選びます
・[M]ボタンを押すと、エクササイズデータが時間・速度・
距離・消費カロリーの順で閲覧できます
・[M]ボタンを長押しすると元に戻ります



4-⑦ クイック設定モード　タイマー設定



●秒読みタイマー設定
・最長23時間59分59秒まで設定できます

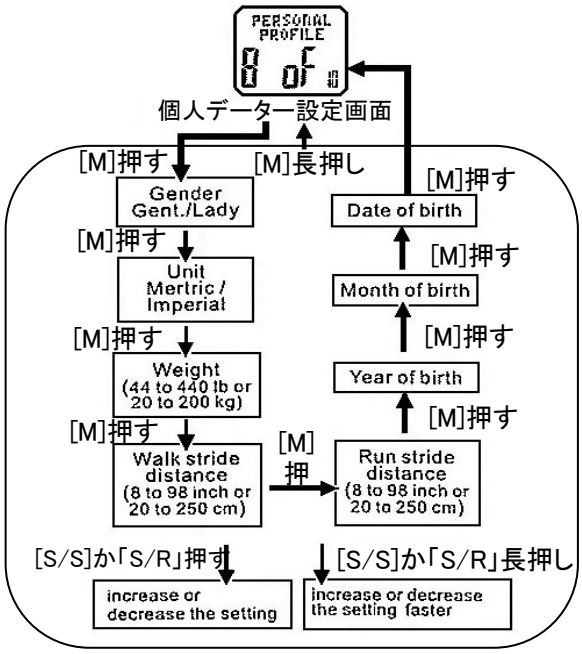
設定方法
・秒読みタイマー設定画面を呼び出すか、秒読み
タイマーモード画面で[M]ボタンを押します
・時間・分・秒の順で設定できます
・数字を増加させるときは[S/S]ボタン、減少させる
ときは[S/R]ボタンを押します
・設定後[M]ボタンを長押しすると元に戻ります

＊カウント中はタイマーを設定することができません
表示は代わりに秒読みタイマーモードに切替わります

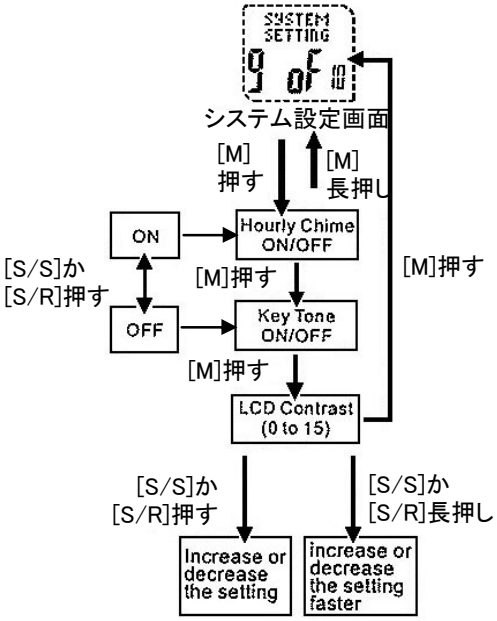
4-⑧ クイック設定　個人データー設定

●個人データーの設定
・個人データー設定画面を呼び出します
・性別、センチ・インチ表示の切替、体重、歩幅、走幅、生年月日の順で設定します

●使用する前に個人データーは設定してください
設定せずに使用すると、エクササイズモードの機能が一部正常に働かない場合があります



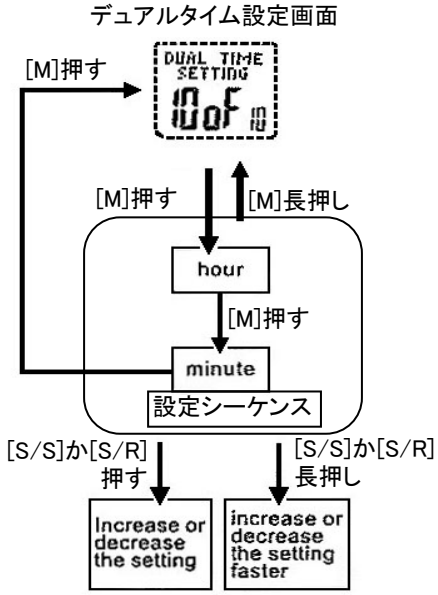
4-⑨ クイック設定　システム設定



● お好みに合わせチャイム・キー操作音・LCDコントラストの設定ができます
● システム設定画面を呼び出します
[M]ボタンを押し、チャイム・キー音・コントラストと移り、その都度[S/S]か[S/R]ボタンで『ON』『OFF』を設定します
●設定が完了すると、[M]ボタンを長押しして元に戻ります

＊ 毎時チャイムが『ON』に設定されている場合、モードにかかわらず、毎時チャイムマークが画面に表示されます
チャイムは1時間毎（1時、2時、3時・・・）に鳴ります
＊ LCDコントラスト設定
画面点滅時に[S/S]か[S/R]ボタンを押し設定します
[S/S]か[S/R]ボタンを押し続けると数値を連続して変更することができます
● 設定が完了すると[M]ボタンを押し、元に戻ります

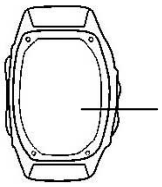
4-⑩ クイック設定　デュアルタイム設定



●2つ目のタイムゾーンを設定します
●設定方法
・時間、分の順番で設定します
点滅している数字を[S/S]か[S/R]ボタンで設定します
● 設定が完了すると[M]ボタンを押し、元に戻ります

5.心拍数モード

前面



背面

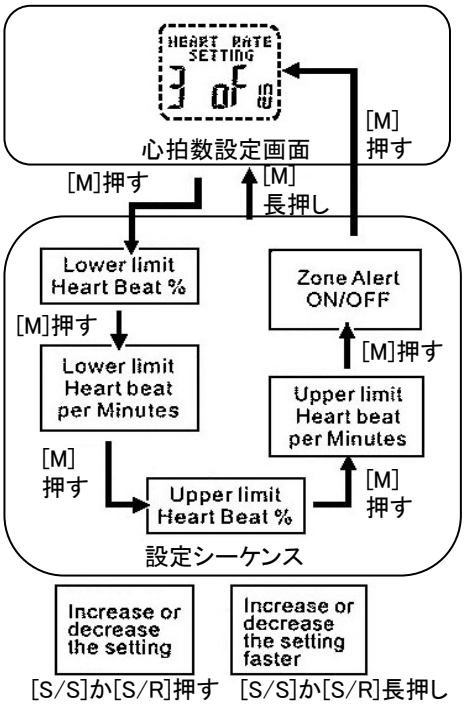
① 心拍数測定用接触部[S2]は、歩数計の背面にあります
心拍測定時には、この部分をしっかりと腕に接触させてください
② 潜水時または水中で心拍数を測定しないでください
③ ときどき[S2]部をきれいにし、水気はふき取ってください
グリスなどが付いている場合は、取除いてください
④ 腕とセンサー間の信号伝達が遮断されるため、ハンドクリームは使用しないでください
⑤ 信号伝達をよくするため、腕および指を石鹸で洗ってください
⑥ 腕の乾燥が激しい方は、ぬるま湯に浸すか、伝導性のあるジェルを塗ると効果があります。
⑦ 運動中に測定する場合は、歩数計をしっかり腕に当ててください
⑧ ノイズ音が発生し、測定の妨げになるため、測定中は唐突な動きや素早い動きはしないでください

5-① 心拍数モード　設定機能の概要

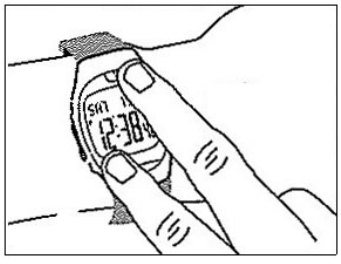
●心拍数範囲
・フィットネス・脂肪燃焼・健康維持など　特定の目的のためトレーニングやエクササイズを行なう場合　運動中の心拍数(運動の速度)を一定の範囲に保つ必要があります
・この歩数計では心拍数の上限と下限および心拍数警報の[ON][OFF」を設定することができます

●心拍数範囲設定
・心拍数設定画面を呼び出します
・[M]ボタンを押し、心拍数範囲を設定します
下限の心拍数、下限の血圧、上限の心拍数、上限の血圧
心拍数警報の「ON/OFF」の順に設定しまう
・1分間キー操作を行なわないと設定画面が終了します

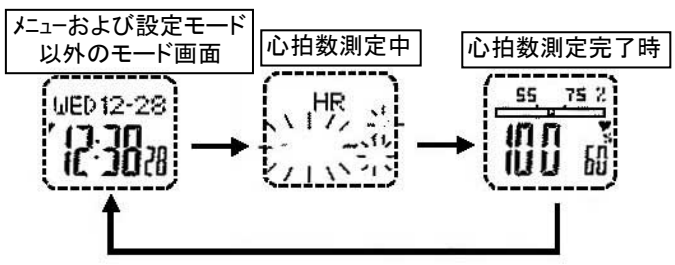
注)エクササイズに合わせ心拍数(%)を設定するため、かかりつけの医師やトレーナーに相談されることをおすすめします

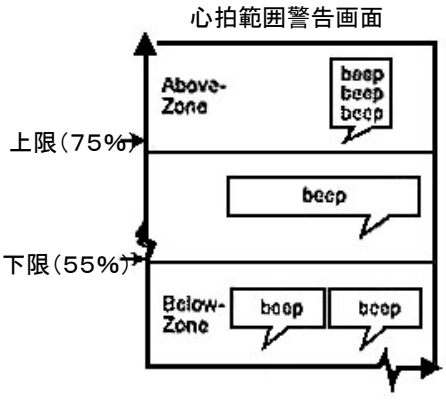


5-② 心拍数モード　心拍数の測定

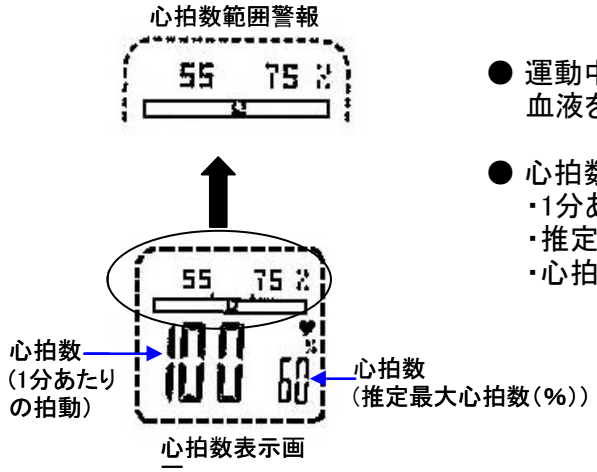


●測定方法
・歩数計の背面[S2]と腕がぴったり当たっていることを確認してください
・中指と人差し指で[S1]を5～8秒押さえます
・測定は画面が設定画面以外のときに行なってください





5-③ 心拍数モード 心拍数の表示

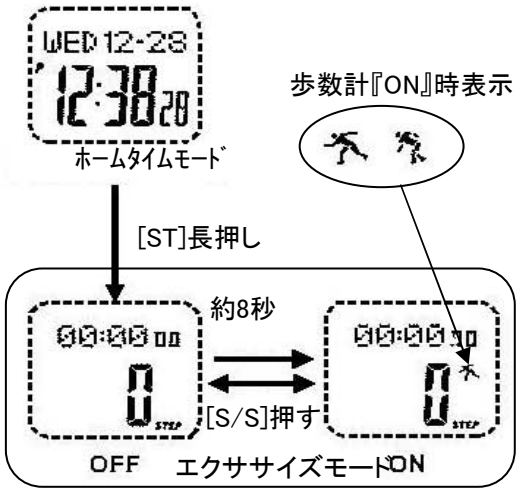


● 運動中はエネルギーレベルの上昇にしたがって、心臓が体に血液を送る速度が自然と速くなります

● 心拍数が測定されると、歩数計の画面には次の表示がされます
・1分あたりの拍動(心拍数)
・推定最大心拍数(%)で表示された心拍数
・心拍数範囲スライドバー

●心拍数範囲スライドバー
心拍数が測定されると、選択された心拍数範囲に対する現在の心拍数がスライドバーにより表示されます

6.エクササイズモード



● エクササイズ機能を[ON/OFF」するには
・エクササイズ機能(歩数計測定)は、エクササズモードが選択されると自動的に『ON』されます
・[S/S]ボタンを押すとエクササイズ機能を直ちに『ON/OFF』することができます

注)① 一定時間(スリープ時間)1歩も歩数計が検出されない場合は、歩数計測定が自動的に停止されます
② 設定モードが選択されている場合、エクササイズモードは、自動的に『OFF』になります
③ 歩数計を使用する前に、個人データーが適切に設定されていることを確認してください
詳しくは4-⑧をご参照ください

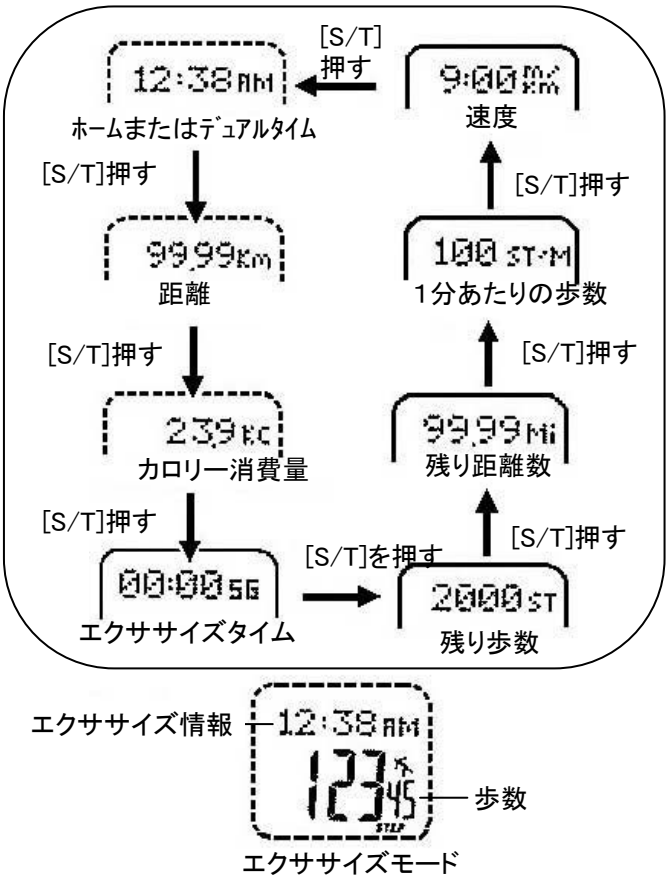
6-① エクササイズモード エクササイズ情報

● エクササイズ情報
エクササイズ機能がオンされた時点で(歩行/走行を同時に想定した場合)
[S/T]ボタンを押すと、歩行または走行について以下のエクササイズ情報が表示されます
・ホーム/デュアルタイム
・距離
・カロリー消費量
・エクササイズ時間
・歩数残
・距離残
・1分あたりの歩数
・速度

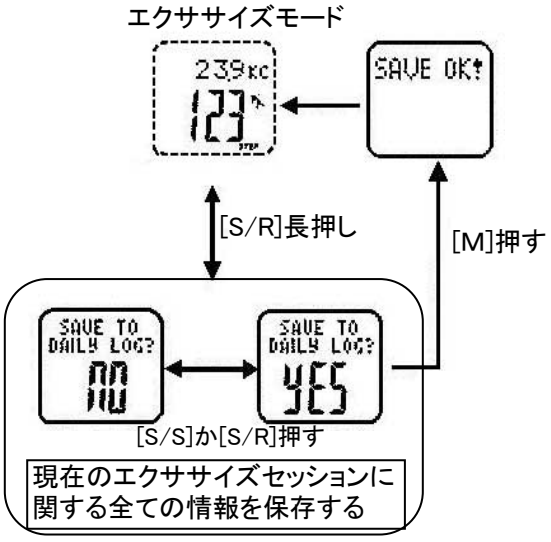
これらの情報はすぐに画面で読み取るか、記録として保存することができます

＊目標アラームが『OFF』に設定されているときは、このモードを見ることができません
(4-④- i 参照)

＊『ZERO』になると、10秒間警報が鳴ります



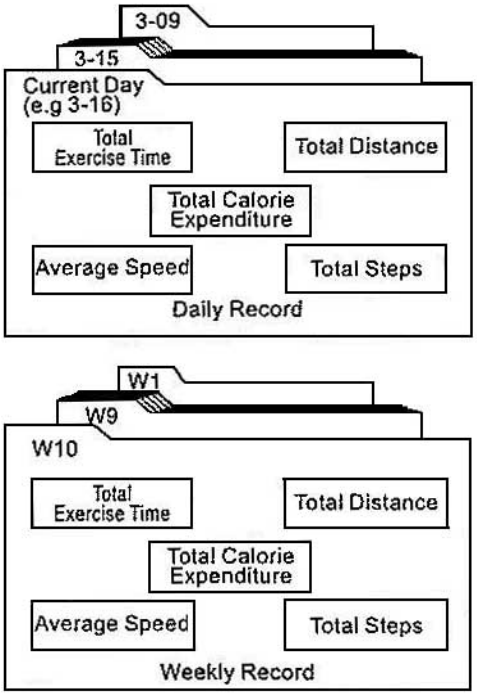
6-② エクササイズモード　現在のエクササイズ情報を保存する



● 現在のエクササイズセッションに関するエクササイズ情報を保存する方法

- ・エクササイズ情報画面で[S/R]ボタンを長押しし、「Save　Event（イベントを保存する）」を表示させます
- ・[S/S]か[S/R]ボタンを押し、『YES』か『NO』に切替ます
- ・エクササウズ情報全てを保存するには、『YES』を表示させ、[M]ボタンを押します
- ・エクササイズ情報を消去するには、『NO』を表示させ、[M]ボタンを押します

6-③ エクササイズモード　エクササイズ情報を整理する



● 1日の記録

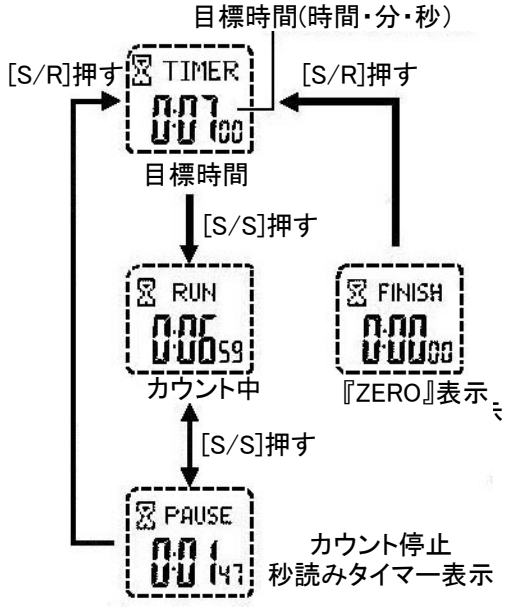
- ・同一日に保管されたエクササイズ情報は、1日の記録として累積されます
- ・歩数計には今日現在および過去7日間(連続)の毎日の記録が保存されます
  例えば、今日現在が2007年3月16日(W11)の場合、保存される1日の記録は3-15から3-9までの7日間分です

●1週間の記録

- ・歩数計には、日曜から土曜までの毎日の記録が累積されて、1週間の記録として毎週自動的に保存されます

- ・歩数計には、過去10週間分(連続)の1週間の記録が保存されます
  例えば、今日現在が2007年3月16日(W11)の場合、保存される1週間の記録はW10～W1までの10週間分です
  （1年はW1から始まり、W52までと想定した場合）

7　秒読みタイムモード　秒読みタイマーの使い方



● 秒読みタイマー機能の概要

- ・タイマーの計測単位は1秒です
- ・目標計測時間は最中23時間59分59秒まで可能です

● 秒読みタイマーを設定するには

- ・秒読みタイマーの目標時間を設定します
- ・詳しくは4-⑥をご参照ください

● 秒読み時間を計測するには

- ・タイマー停止時に秒読みを開始するには、[S/S]ボタンを押します
- ・タイマーのカウント中に秒読みを停止するには、[S/S]ボタンを押します

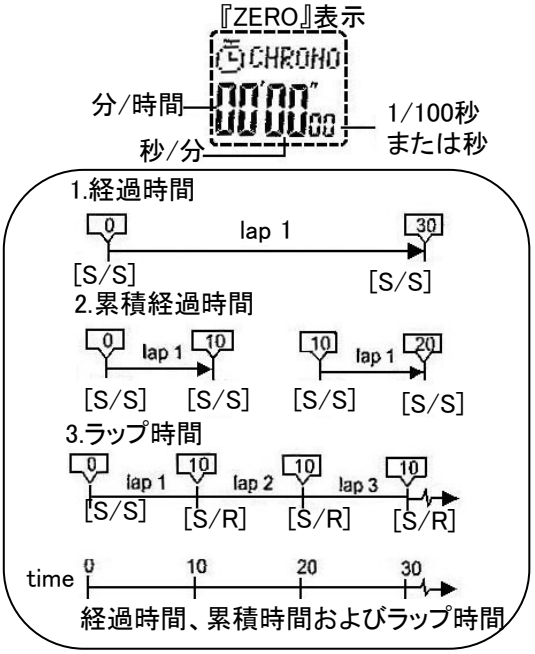
● ビープ音

- ・この歩数計では、秒読み中に以下の間隔でビープ音が鳴ります
  10分、9分、8分、7分、6分、5分、4分、3分、2分、1分
  50秒、40秒、30秒、20秒、10秒、5秒、4秒、3秒、2秒
  1秒、0秒各時間に10秒間鳴ります

●タイマーを再稼動するには

- ・タイマーに目標時間を再稼動されるには、タイマー停止時に[S/R]ボタンを押します

8 ストップウォッチモード　ストップウォッチ機能の概要



●ストップウォッチ機能の概要

この歩数計には、経過時間、累積時間およびラップ時間を計測するストップウォッチ機能が付いています

・計測単位…1/00秒または1秒（最初の1時間経過後）
・計測範囲…23時間59分59秒
・ラップメモリー…最大50ラップ

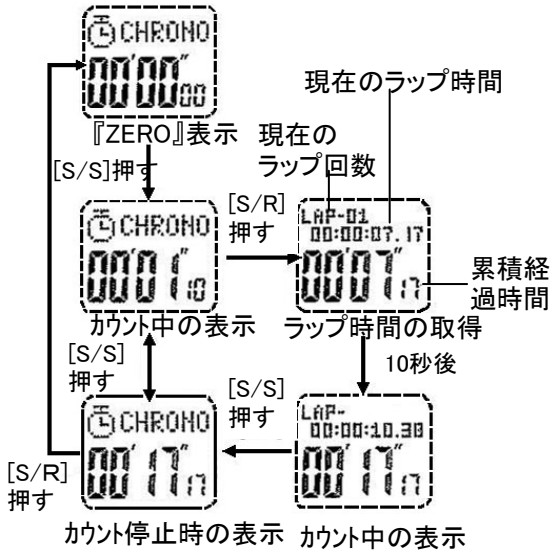
●ストップウォッチ表示

ストップウォッチ表示が選択されると、画面に次の内容が表示されます

・カウント中…カウント開始後最初の1時間（59分59.99秒）は、分、秒、1/100秒が表示されます
1時間経過後は、時間、分、秒が表示されます
・カウント停止…現在のラップ時間および累積経過時間が表示されます
・ラップ表示…現在のラップ回数およびラップ時間がしばらくの間表示されます

8-① ストップウォッチモード　ストップウォッチの使い方

・ストップウォッチ停止時にカウントを開始するには、[S/S]ボタンを押します
・ストップウォッチのカウントを停止するには、[S/S]ボタンを押します
・ストップウォッチのカウント中にラップ時間(ラップ表示)を取得するには、[S/R]ボタンを押します
ラップ表示は次のとおりです
ラップ回数…1段目に表示
ラップ時間…2段目に表示
累積経過時間…3段目に表示
・10秒後に自動的にカウント中の表示に戻ります
・別のラップ時間を取得する場合も、上記のボタン操作を繰り返します



●ストップウォッチのリセット方法

・ストップウォッチをリセットしたい場合は、ストップウォッチ停止時に[S/R]ボタンを押します

＊注意：ストップウォッチをリセットすると、全ての保存されたラップ履歴が消去されます

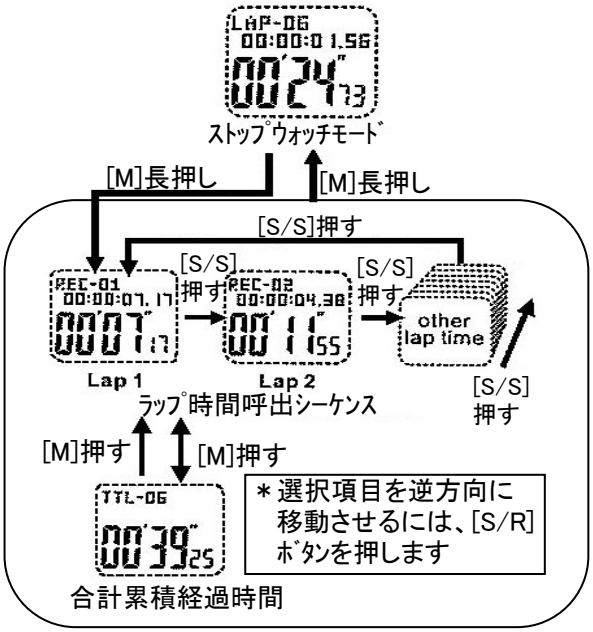
8-② ストップウォッチモード　ラップメモリーを呼出

●ラップメモリーを呼出方法

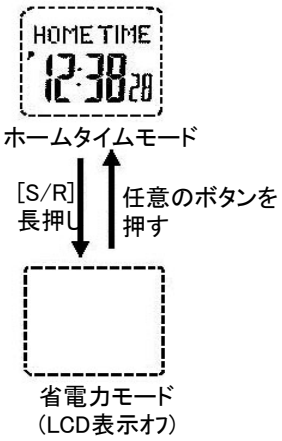
呼出画面に移行するには、ストップウォッチモードで[M]ボタンを長押しします

・取得したラップ時間を1件ずつ閲覧するには、[S/S]または[S/R]ボタンを押します
・合計累積経過時間とラップ時間呼出シーケンスの表示を切替るには、[M]ボタンを押します
・呼出しが完了したら、[M]ボタンを長押しし、呼出画面を終了します

＊注意：ラップ履歴が記録されていない場合は、呼出画面は表示されません



9 省電力モード



● この歩数計には、LCD表示をオフにする省電力モードが備わっているため、バッテリーを長持ちさせることができます
● 省電力モードであっても歩数計の機能は正常に働きます
（省電力モードでも時間管理機能は作動しています）

●省電力モードに移行する
ホームタイムモードで[S/R]ボタンを約5秒間長押しします
LCD表示がオフになります
●省電力モードを終了する
省電力モード時に任意のボタンを押します

10 電池の交換
●ベルトを外し、裏蓋を開き、取替えてください
または、弊社か時計店へご依頼ください

株式会社 エスコ
本社／〒550-0012 大阪市西区立売堀３－８－１４
TEL (06)6532-6226 FAX (06)6541-0929